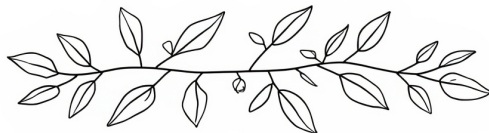


Carnet des Limites Personnelles



Se respecter sans se fermer aux autres

- Quand tu te mets de côté
- Quand tu dis oui à contrecœur
- Quand tu subis une situation



Conception, textes et illustrations

Sandrine - La Tête Sans les Nuages

© 2026 - Tous droits réservés



Pourquoi ce carnet ?

Si tu ouvres ce carnet,
c'est parce qu'il t'arrive peut-être
de dire « oui » ou de ne rien dire
alors qu'une part de toi résiste.

Par habitude, par peur de décevoir,
ou parce tu as appris à faire passer les autres avant toi.

Ce carnet est un espace pour te rapprocher de ce qui est
juste pour toi.

Il s'agit d'abord de comprendre
où tu te perds aujourd'hui,
et où tu as besoin de te retrouver.

Il t'aide à mieux voir :
ce que ça te coûte,
où tu t'effaces en laissant passer
quelque chose qui te dérange,
et ce que tu n'as plus envie de porter.

Au fil des pages, tu apprends à reconnaître
ce qui te convient vraiment
et ce que tu peux commencer à protéger.

Ce carnet ne te demande pas d'être plus dur·e,
mais plus clair·e. sur tes besoins, sur tes limites,
sur ce que tu veux préserver.

Parce que dire « non »
— ou ne plus laisser passer ce qui te dérange —
n'est pas une fermeture.
C'est souvent la condition pour te dire enfin oui.





Comment l'utiliser ?

Ce carnet est construit comme un chemin,
où chaque étape éclaire la suivante,
pour t'aider à voir plus clair
dans les moments où tu dis « oui » ou quand tu te tais
alors que quelque chose en toi réagit.

Tu peux prendre le temps qu'il te faut sur chaque étape.

Tu n'as pas besoin de répondre à toutes les questions,
ni de tout écrire d'un coup.

Lis.

Observe ce qui résonne en toi.

Reviens plusieurs fois si tu en as besoin.

Ce carnet ne te demande pas d'agir tout de suite,
mais de t'entraîner à voir plus clairement ce qui se joue
pour toi.

Avance à ton rythme.

Ce carnet s'adapte à l'endroit où tu en es.





Sommaire

Prendre Conscience – p 5 - 13

Quand tu te mets de côté / Quand cela se répète
Quand tu dis oui à contrecœur / Ce que le non représente pour toi
Après avoir dit « oui » / Ce que ton corps garde
Ce qui devient plus clair / Le point de bascule

Identifier ses Frontières – p 15 - 23

Ce qui est acceptable pour toi / Ce qui n'est plus acceptable
Tes limites physiques / Tes limites émotionnelles et mentales
Quand tes limites sont floues / Quand tes limites deviennent claires
Quand tu doutes de la légitimité de tes limites / Quand tu décides
que tes limites sont légitimes

Désamorcer les freins intérieurs – p 25 - 33

La gentillesse, choix ou effacement ? / Redéfinir la différence
Ce que tu crois devoir aux autres / Apporter de l'équilibre
Manque de limites ou manque de mots ? / Clarifier avant de poser
une limite
Ce qui ne t'appartient pas / A chacun sa part de responsabilité

S'entraîner dans les Situations Réelles – p 35 - 95

Situation familiale n°1, n°2, n°3
Situation professionnelle n°1, n°2, n°3
Situation amicale n°1, n°2, n°3
Situation liée aux ressources n°1, n°2, n°3
Autre situation n°1, n°2, n°3

Faire durer le changement – p 97 - 107

Observer / Apprécier
Ajuster / Clarifier
Eclairer sans sur-expliquer / Accompagner parfois
La rechute / Comprendre sans se juger
Quand l'autre ne change pas / Rester aligné.e sans se durcir

Lettre à Moi-Même – p 109 - 113





Prendre Conscience

Objectif : voir plus clair

Dans cette partie, tu prends le temps d'observer les situations où tu dis « oui », celles où tu ne dis rien et laisses passer une remarque, un comportement ou une décision alors qu'une part de toi résiste.

Il ne s'agit pas encore de changer, ni de savoir comment dire non.

Simplement de regarder ce qui se répète, ce que cela te fait sur le moment, les traces que cela laisse dans ton corps.

Avance à ton rythme.

Cette étape sert à comprendre pourquoi un changement devient nécessaire.

Note :

Dans ce carnet, « dire oui » inclut aussi les silences, les absences de réaction, ou le fait de laisser passer quelque chose qui te dérange.

Se taire peut parfois avoir les mêmes conséquences qu'un accord.





Prendre Conscience

Quand tu te mets de côté

Observe ce qui se passe, sans analyser

Les situations dans lesquelles tu ressens régulièrement un malaise, un inconfort ou une résistance intérieure :

Les contextes où cela se produit le plus souvent :
(travail, famille, relations...)

Les personnes le plus souvent concernées :

Ce que tu acceptes, laisses passer ou ne dis pas alors que, intérieurement, quelque chose n'est pas tout à fait juste pour toi :

Ces situations arrivent souvent

- ☐ quand on te demande de dépanner, rendre service
- ☐ quand on t'ajoute une tâche à la dernière minute
- ☐ quand on minimise ce que tu exprimes
- ☐ quand une décision qui t'impacte est prise sans te consulter
- ☐ quand quelqu'un dépasse un cadre posé ou acceptable (remarque, plaisanterie, comportement...)
- ☐ autre :





Prendre Conscience

Quand cela se répète

Ce qui se joue sur le moment

Dans ces situations, ce que tu fais / dis presque automatiquement :

Ce que tu ressens sur le moment (même de façon discrète) :

Ce que tu penses intérieurement sans le formuler :

Ce qui te conduit à accepter ou laisser passer, même quand tu hésites :

Ce qui semble peser dans ta décision

- ☐ le souhait d'aider
- ☐ la peur de décevoir
- ☐ l'évitement d'un conflit
- ☐ le besoin d'être apprécié.e
- ☐ le sentiment de responsabilité
- ☐ l'habitude de faire passer les autres en premier
- ☐ autre :





Prendre Conscience

Quand tu dis « oui » à contrecœur

Juste avant de répondre

Une situation dans laquelle tu as dit « oui » ou dans laquelle tu n'as rien dit alors qu'une part de toi résistait :

Quelles sensations cette résistance a-t-elle provoquées dans ton corps ?

Ces sensations marquent un moment clé : celui où quelque chose en toi hésite, juste avant la réponse.

Qu'est-ce que dire « oui » ou ne rien dire a entraîné ?
(plus de travail, moins de temps pour toi, un malaise...)

Ce que tu remarques concernant les moments où tu voudrais dire « non »

- ☐ tu réponds « oui » rapidement, sans te laisser le temps de réfléchir
- ☐ tu laisses passer en faisant comme si ça allait, tu ne dis rien
- ☐ tu minimises intérieurement ce que ça te coûte, en mettant de côté les sensations désagréables
- ☐ tu te dis que « ce n'est pas si important »
- ☐ autre : _____





Prendre Conscience

Ce que le « non » représente pour toi

Les images et anticipations associées au « non »

Dans cette situation, qu'est-ce que le « non » signifiait pour toi :
(par exemple : blesser, décevoir, être dur.e, créer un malaise...)

Qu'est-ce que l'autre aurait pensé ou ressenti si tu avais dit
« non », selon toi ?

Si tu avais dit « non », qu'est-ce que tu imagines que ça aurait dit
de toi ?

En disant « oui » ou en laissant passer ce qui te dérange, que
prends-tu sur toi à la place de l'autre ? (par exemple : éviter de lui créer
une déception ou un inconfort pour qu'il n'ait pas à le gérer...)

*Ce qui te fait le plus peur en imaginant dire
« non » (que ces peurs soient fondées ou non) :*

- ☐ la déception de l'autre
- ☐ le malaise relationnel
- ☐ la perte d'approbation
- ☐ une image négative de toi
- ☐ l'idée d'être responsable de l'émotion de l'autre
- ☐ autre :





Prendre Conscience

Après avoir dit « oui »

Ce qui apparaît après coup

Ce que tu ressens dans les minutes ou les heures qui suivent :

- ☐ frustration
- ☐ lassitude
- ☐ irritation
- ☐ tristesse
- ☐ regret
- ☐ découragement
- ☐ autre : _____

Les émotions qui reviennent le plus souvent :

Ce que tu te dis intérieurement une fois que tu te retrouves seul.e :

Tes réactions corporelles

- ☐ tension (nuque, épaules, mâchoire...)
- ☐ fatigue soudaine
- ☐ agitation ou nervosité
- ☐ lourdeur
- ☐ maux diffus (tête, ventre, dos...)
- ☐ autre : _____

